

# **Plano Anual de Atividades Ano 2020**

**Resposta Social  
Centro de Dia**

## **1. Introdução**

O Centro de Dia Artur Brás é uma valência da Associação de Solidariedade Social de Asas de Ramalde, sediado na Rua Ferreira de Castro nº90 em Ramalde.

O plano de atividades para o ano de 2020 é delineado pela equipa técnica da terceira idade com o envolvimento da população-alvo tendo em conta os seus interesses.

Este plano contempla áreas de intervenção social com ações que contribuem para um envelhecimento ativo e saudável, minimizando as situações de isolamento e vulnerabilidades.

O plano de 2020 pretende orientar ações de modo a incluir na vida da comunidade.

A instituição promoveu reuniões de equipa com os técnicos das diferentes valências para criar novas formas de resposta e melhorias na sua intervenção.

## **2. Caracterização da Resposta Social**

A resposta social consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para promover relações pessoais e entre as gerações tais como a valorização pessoal, partilha de conhecimentos e experiências pessoais. Assim, o Centro de Dia proporciona um quotidiano preenchido de atividades físicas e socioculturais a pessoas com diferentes graus de dependência contribuindo para a valorização e manutenção do envelhecimento ativo.

O Centro de dia conta com área técnica e administrativa, área de higiene (instalações sanitárias e banhos) e área de animação sociocultural, área de refeições (pequeno-almoço, almoço, lanche e reforço para o jantar), transporte (Centro de Dia – Domicílio) e articulação com os serviços disponíveis na comunidade local.

O horário de funcionamento decorre entre as 8h00 (início do transporte dos utentes) e as 18h00 (finalização do transporte dos utentes).

Os utentes são residentes na freguesia de Ramalde e de freguesias limítrofes, de ambos sexos, com idade igual ou superior a 65 anos. No entanto, o centro de Dia poderá acolher outras faixas etárias que apresentem características específicas, cujas necessidades se enquadrem na capacidade de resposta e de acordo com o regulamento interno da resposta social.

A maioria dos idosos abrangidos pelos Serviços do Centro de Dia são da Freguesia de Ramalde e com mais de 65 anos. Estes utentes revelam carências económicas e sociais/ familiares com grande relevância para o isolamento social e ainda dificuldades decorrentes no processo de envelhecimento.

### 3. Objetivos

<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Específicos</b>
<b>1. Contribuir para o bem-estar físico dos utentes;</b>	<b>1.1. Desenvolver movimentos articulares e musculares;</b>
	<b>1.2. Contribuir para a autonomia individual;</b>
	<b>1.3. Integrar várias possibilidades de manifestações corporais;</b>
<b>2. Assegurar as condições de bem-estar;</b>	<b>2.1. Promover a saúde, Higiene e segurança;</b>
	<b>2.2. Combater o Sedentarismo e o stress;</b>
	<b>2.3. Contribuir para o desenvolvimento/Manutenção Cognitivas e Físicas;</b>
<b>3. Potencializar ações para promoção da convivência, participação e integração dos indivíduos na vida social</b>	<b>3.1. Promover a auto-estima;</b>
	<b>3.2. Promover as relações interpessoais entre o grupo e outros grupos etários;</b>
	<b>3.3. Promover o enriquecimento das qualidades grupais;</b>
	<b>3.4. Fomentar a partilha de conhecimentos, experiências, sentimentos, partilha de opiniões, relembrar hábitos, costumes e vivências.</b>
<b>4. Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual</b>	<b>4.1. Manter o Treino da Escrita;</b>
	<b>4.2. Retardar os efeitos da perda de memória;</b>
	<b>4.3. Estimular a imaginação;</b>
	<b>4.4. Promover atividades culturais e as diferentes formas de expressão;</b>
	<b>4.5. Desenvolver o espírito participativo;</b>

#### 4. Atividades Previstas

<b>Ação</b>	<b>Atividade</b>	<b>Descrição da Atividade</b>	<b>Periodicidade/ Calendarização</b>	<b>Parcerias (Internas e Externas)</b>
<b>1. Acompanhamento Social</b>	<b>1.1 Atendimento Social a Utentes e Famílias</b>	Atendimento aos Utentes bem como as suas famílias na mediação, encaminhamento e resolução de problemas/situações do quotidiano. Adequação do Plano de Desenvolvimento Individual à situação apresentada.	<b>Janeiro a Dezembro de 2020</b>	<b>Entidades Locais / Protocolo RSI</b>
<b>2. Divulgação</b>	<b>2.1. Divulgação</b>	- Criação de um folheto Informativo; - Divulgação de Atividades Abertas à Comunidade; - Promoção das atividades no site;	<b>Janeiro a Dezembro 2020</b>	<b>Entidades Locais</b>
	<b>2.2. Criação de Protocolos</b>	- Manutenção dos Protocolos Existentes; - Possibilidade de criação de Novas Parcerias;	<b>Janeiro a Dezembro 2020</b>	<b>Entidades Locais</b>
<b>3. Bem-estar</b>	<b>3.1. Bem-estar Físico</b>	- Aulas de Ginástica; - Atividade Desportiva: Bócia;  Pratica física adequada à faixa etária com contributos para a prevenção da saúde mental, física e social.	<b>Janeiro a Dezembro 2020</b>  Duas vezes por semana, terça-feira e quinta-feira de manhã, com	<b>Não se Aplica</b>

		duração de 60 Minutos.	
<b>3.2. Atividades Cognitivas</b>	<p>- Exploração de Adivinhas e Provérbios;</p> <p>- Recolha de Histórias e Partilha de Conhecimentos;</p> <p>- Realização de jogos de Mesa;</p> <p>- Jogos de semelhanças e diferenças;</p> <p>- Dinâmicas Quebra-Gelo;</p> <p>- Atividades de Estimulação Cognitiva Individuais e Grupais;</p> <p>- Atelier de Culinária;</p> <p>As atividades a desenvolver vão ao encontro dos objetivos das outras ações perante o desenvolvimento da motricidade fina, imaginação, criatividade e capacidades expressivas.</p>	<p><b>Janeiro a Dezembro 2020</b></p> <p><b>Ação realizada com periodicidade semanal</b></p>	<b>Não se Aplica</b>
<b>3.3. Ateliers de Expressões</b>	<p><b>1. Atelier de Expressão Dramática e Corporal</b></p> <p>- Jogos Dramáticos;</p> <p>- Jogos de Movimento;</p> <p>- Exploração de jornais, histórias, poesias;</p> <p>- Leitura de Histórias e Contos;</p> <p><b>2. Atelier de Expressão Plástica</b></p> <p>- Pintura de Mandalas;</p> <p>- Manualidades;</p> <p><b>3. Atelier de Expressão Musical</b></p> <p>- Exploração de Palavras;</p> <p>- Exploração de Músicas;</p> <p>- Karoke;</p>	<p><b>Ação realizada com periodicidade semanal Janeiro a Dezembro 2020</b></p>	<b>CLDS</b>

		<p>Os atelier's de expressões permitem o desenvolvimento de várias dinâmicas para a manutenção das relações interpessoais, aumento da atividade cognitiva com aprendizagens novas e desafiantes.</p> <p>A ação caracteriza-se pela realização de atividades de grupo e/ou em sessões de pequenos grupos compostos por vários exercícios provenientes das várias formas de expressão artística.</p>		
<b>4. Atividades Intergeracionais</b>	<b>4.1.Redecoração de Espaços</b>	<p><b>Esta Ação tem como objetivo a promoção da socialização entre pessoas de diferentes idades e a relação de convívio harmonioso, com vista a compreender os limites e necessidades de cada geração, bem como as diferenças que elas comportam, através do respeito pelo individuo e não apenas pela sua idade. Pretende-se que as atividades a realizar revelem impacto no desempenho cognitivo do idoso, assim como, na contribuição para o seu bem-estar. Estando documentado que a solidariedade intergeracional é um fator decisivo para a manutenção da qualidade de vida dos idosos e crianças envolvidas. Os espaços comuns do Centro de Dia e do Infantário serão os locais de</b></p>	<b>Janeiro a Dezembro 2020</b>	Jardim de Infância

		exposição dos trabalhos realizados para uma redecoração dos espaços.		
	<b>4.2. Vídeo Intergeracional – Tua História</b>	<p>Uma história que envolva as diferentes gerações (criança, adolescente, adulto e idosos).</p> <p>Os participantes do vídeo estão integrados nas diferentes valências do ASAS de Ramalde. E os temas abordados no vídeo estão relacionados com o afeto, amizade, auto-estima, respeito e as diferentes épocas, promovendo momentos de partilha intergeracional.</p>	<b>Dezembro 2020</b>	<b>Espaço Criança/ Casa da Juventud e/ Protocolo RSI</b>
	<b>5.4. Gincana Intergeracional</b>	Desenvolvimento de uma gincana com jogos tradicionais, no período das férias letivas, destinado a todas as faixas etárias, isolados e/ou famílias, num total de cerca de 50 pessoas.	<b>Período das férias letivas – Data a Definir</b>	Casa da Juventude / Espaço Criança/ Protocolo RSI
<b>5. Comemoração de Datas Significativas</b>	<b>5.1. Comemoração de Datas Significativas/festivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ano Novo</b> – Realização de Lista de Desejos para 2020;</li> <li>- <b>Dia Dos Reis</b> – Visita dos Idosos aos vários espaços do Asas de Ramalde para cantar as janeiras;</li> <li>- <b>Dia Internacional do Obrigado</b> – Realização de um vídeo pelos idosos</li> <li>- <b>Dia dos Namorados</b> – Correio do Amor e jogo de Tabuleiro</li> <li>- <b>Carnaval</b> – Concurso de Máscaras</li> <li>- <b>Dia Internacional da Mulher-</b></li> </ul>	<b>Janeiro a Dezembro 2020</b>	



		<p>Partilha de Marcos Históricos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Páscoa</b> – Almoço Comemorativo</li> <li>- <b>Dia do Sorriso</b> – Dinâmicas de Grupo</li> <li>- <b>Dia Internacional da Biodiversidade</b> – Criação de um mini-jardim.</li> <li>- <b>São João</b> – Arraial de São João e Concurso de Bandeiras.</li> <li>- <b>Dia Internacional da Juventude</b> – Jogos Tradicionais</li> <li>- <b>Dia Mundial do Ambiente</b> – Piquenique</li> <li>- <b>Dia Mundial do Coração</b> – Manualidades e Ação de Sensibilização sobre Hipertensão (Dia Aberto à Comunidade)</li> <li>- <b>Dia Mundial do Idoso</b> – Chá dos Avós</li> <li>- <b>Dia Internacional de Criatividade</b> – Construção de um álbum de Recortes e Colagens com história</li> <li>- <b>Dia da Alimentação-</b> Ação de Sensibilização para uma alimentação saudável</li> <li>- <b>São Martinho</b> – Magusto</li> <li>- <b>Natal</b> – Festa de Natal e Manualidades alusivas à época natalícia.</li> <li>- <b>Comemoração dos Aniversários dos Utentes;</b></li> </ul> <p><b>A ação tem como objetivo proporcionar interação, alegria e dinamismo através da comemoração de datas festivas (aniversários, festas religiosas, festas populares e marcos da</b></p>		
--	--	--	--	--

		história) para que, as tradições sejam mantidas.		
--	--	--	--	--

### 5. Atividades de Colaboração do Centro de Dia

<b>Ação</b>	<b>Atividade</b>	<b>Resposta Social responsável</b>	<b>Contributo</b>	<b>Periodicidade</b>
<b>Passeios ao Exterior</b>	<b>Visita Temática</b>	Junta de Freguesia	Participação do grupo de utentes interessados ao passeio anual dedicado aos idosos da Freguesia	<b>Passeio Anual</b>
<b>Colónia Balnear</b>	<b>Colónia Balnear</b>	Junta de Freguesia	Participação do grupo de utentes interessados a participar na Colónia Balnear	<b>2 Semanais – Datas a definir no mês de Julho</b>
<b>Emprego e Formação</b>	<b>Feiras Formativas</b>	Casa da Juventude	Participação de alguns Idosos consoante o que foi a sua profissão de modo a partilhar as suas vivências.	<b>Datas a Definir</b>

## 6. Análise Swot

<p style="text-align: center;"><b><u>Potencialidades</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Número Crescente de pedidos de integração;</b></li> <li>• <b>Localização das Instalações.</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Fragilidades</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Utentes com idades avançada e com dificuldades severas de locomoção;</b></li> <li>• <b>Ausência de Retaguarda Familiar e de Responsibilização.</b></li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Oportunidades</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Criação de Novas Parcerias que apoiam a execução das atividades propostas</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Ameaças</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ausência de Acordo de Cooperação com a Segurança Social, que resulta num maior esforço financeiro por parte da instituição.</b></li> </ul>

## 7. Conclusão

O plano de Atividades para 2020 constitui uma ferramenta de orientação para as atividades a realizar no Centro Dia ao longo do ano.

Todas as atividades vão promover as relações interpessoais ao nível do idoso e destes com outros grupos etários. Este plano privilegia ainda a pessoa idosa valorizando as suas competências, saberes e experiências.

Todo o programa apresentado responde às necessidades individuais tendo em conta as suas limitações físicas e emocionais.

O Centro de Dia Artur Brás pretende responder às necessidades dos utentes na sua dimensão bio-psico-social.